

## 2024年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
232121090	健康運動演習 Practice for Health Fitness	服部悟、松波勝		専門	1	選択	2後期
<b>科目の概要</b>							
DP2にあるように、健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を理解し、それを踏まえ、介護予防とメディカルチェックの目的について理解する。運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防について学ぶ。1)運動中止を判定する方法と、2)内科的・外科的障害の概要とその予防方法を理解し、3)1次救命処置とファーストエイドの手順、および4)テーピング技法の基本について習得する。併せて、建学の精神、社会人基礎力、pisa型学力を習得して、職場と地域の人々と協働して課題を解決していくことができ、自立した社会人として常に自己研鑽に取り組み、自らの可能性を高めて社会に貢献することができる力を育成することを目的とする。							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
① 健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を理解する。 ② 運動中止を判定する方法を理解する。 ③ 内科的・外科的障害の概要とその予防方法を理解する。 ④ 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本を習得する。				① 健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を説明できる。 ② 運動中止を判定する方法を説明できる。 ③ 内科的・外科的障害の概要とその予防方法を説明できる。 ④ 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本を行える。			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例</b>					
前に踏み出す力	主体性	関連科目である解剖学や生理学について、事前学習（復習）をする。					
	働きかけ力						
	実行力	予習と復習で、能率よく自己学習を進めることができる。 1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の修得に取り組むことができる。					
考え抜く力	課題発見力	生活習慣病やメタボリックシンドロームの患者に対する栄養指導課題を見つけ出すことができる。					
	計画力						
	創造力	インターネットなどで流布されている医療情報を確認し、信頼性を自分で判断できる。					
チームで働く力	発信力	教員からの質問に、はっきりと大きな声で答えることができる。 与えられた課題を、わかりやすい内容にまとめて提出できる。					
	傾聴力	教員の指示を丁寧に聞き取り、実技を丁寧に確実に行うことができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	教員の指示を丁寧に聞き取り、実技を丁寧に確実に行うことができる。 遠隔講義の時間割に従って、学修ができる。提出物の締切時間を守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
テキスト：健康運動実践指導者用養成用テキスト、健康・体力づくり事業財団編集（健康・体力づくり事業財団）							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
健康運動学の学修を基礎として健康運動実技Bと平行して学ぶ。健康運動実技C・Dおよび食物とアレルギーに繋がる。 資格との関連：健康運動実践指導者、栄養士							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
①解剖学、生理学、生化学の知識は疾病を理解するうえでも必須である。それらを十分理解して授業に臨むとよい。 ②毎週の小テストが50%以下の正答率の場合は、すぐに復習を行うとよい。				①携帯電話の電源は切り、カバンにしまっておくこと。 ②テキストと配布したプリントは、毎時間持参する。 ③赤鉛筆または赤ボールペンを持参すること。 ④遠隔講義では、時間割や提出物の期限を守る。			

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	50	①	✓	健康運動実践指導者に必要とされる事項について理解し、説明できる。 授業で学んだ内容の理解度を、客観式テストと論述式問題とを併用して評価する。 知識の獲得：（健康の定義、生活習慣病の疾病概念など）50%、 知識の活用：（運動中止の判断など）30%、 知識の解決：（内科的・外科的障害の予防、処置の適応判断など）20% 記述式は、ポイントを押さえた説明文章を書けること（メモ書きは不可）。	
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
	平常評価	小テスト	10	①	✓	毎週の小テストは、授業中または終了時に、授業内容について客観式確認テストを行う。 健康運動実践指導者に必要とされる事項を理解できているか確認する。
				②	✓	
				③	✓	
				④	✓	
		レポート	30	①		1次救命処置とファーストエイド、テーピング技法の基本についての演習で学んだことの中から、1課題を選び、学んだことをレポートに纏める。第15回講義終了後1週間以内に提出すること。
				④	✓	
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	0	①				
		②				
		③				
		④				
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	（主体性）自ら知識を深める姿勢・行動がみられること （実行力）自己の学修目標を設定してその達成に努力すること。 （課題発見力）健康運動実践指導者に必要とされる栄養指導課題を見つけ出すこと。 （計画力）予習・復習で能率的に自己学習ができること。 （創造力）インターネットなどで流布されている医療情報を確認し、信頼性を自分で判断できること。 （発信力）教員からの質問に、はっきりと大きな声で答えることができること。 （傾聴力）教員の指示を丁寧に聞き取り、実技を丁寧に確実にを行い、要点を記録できること。 （規律性）教室や実習先でのマナーを守り、質の高い学びの場に行ける。	
			②	✓		
			③	✓		
			④			
総合評価割合		100				

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>①運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し、発生時の対応や予防の手順を説明できる。</p> <p>②1次救命処置、ファーストエイド、またはテーピング技法の修得ができること。</p> <p>S(秀) = ①+②、A(優) = ①または②</p>	<p>①健康の定義と生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を説明できること。</p> <p>②運動実施中に発生しうる救急疾病や外科的損傷の病態を理解し説明できること。</p> <p>B(良) = ①+②、C(可) = ①または②</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	○健康作り施策概論1 健康の定義と生活習慣病の疾病概念、成因、対策について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	健康の定義と生活習慣病の疾病概念を説明できる。	(予習) テキスト第1章1, 3-A, B(健康と健康増進の概念、生活習慣病)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
2	○健康作り施策概論2 メタボリックシンドロームの疾病概念、成因、対策について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	生活習慣病とメタボリックシンドロームの疾病概念を説明できる。	(予習) テキスト第1章3-C(メタボリックシンドローム)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
3	○健康作り施策概論3 介護予防とメディカルチェックの目的について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	介護予防とメディカルチェックの目的について説明できる。	(予習) テキスト第1章4, 5-A(介護予防について、メディカルチェックの目的)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
4	○健康作り施策概論4 メディカルチェックの手順と内容について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	メディカルチェックの手順について説明できる。	(予習) テキスト第1章5-B(メディカルチェックの手順と内容)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
5	○運動障害と予防・救急処置1 運動中止の判定と内科的障害について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	運動中止の判定と内科的な急性障害(突然死、熱中症)について説明できる。	(予習) テキスト第9章1, 2-A, B(運動中止の判定、内科的な急性障害)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
6	○運動障害と予防・救急処置2 内科的障害について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	内科的な急性障害(運動誘発性喘息、運動誘発性アナフィラキシーと慢性障害(貧血))について説明できる。	(予習) テキスト第9章2-C~F, 3(内科的な急性障害、内科的な慢性障害)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
7	○運動障害と予防・救急処置3 突然死の予防と1次救命処置について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	突然死の予防と1次救命処置について説明できる。	(予習) テキスト第9章4-A, B-1(突然死の予防、心肺蘇生の手順)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
8	○運動障害と予防・救急処置4 1次救命処置について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	1次救命処置(心肺蘇生、AED、気道異物)について説明できる。	(予習) テキスト第9章4-B(1次救命処置)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	○運動障害と予防・救急処置5 ファーストエイドについて理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	ファーストエイドの対象となる疾患を列举できる。	(予習) テキスト第9章4-C(ファーストエイド)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
10	○運動障害と予防・救急処置6 1次救命処置の演習	演習 1次救命処置について実習する。	1次救命処置の概要を説明できる。	(予習) テキスト第9章4-B(1次救命処置)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
11	○運動障害と予防・救急処置7 ファーストエイドの演習。	演習 ファーストエイドについて実習する。	ファーストエイド概要を説明できる。	(予習) テキスト第9章4-C(ファーストエイド)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
12	○運動障害と予防・救急処置8 外科的救急処置について理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	外科的救急処置について説明できる。	(予習) テキスト第9章5-A~D(外科的救急処置)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
13	○運動障害と予防・救急処置9 整形外科的障害とテーピングについて理解する。	講義 講義内容の確認テストと解説(遠隔の場合はgoogle forms) ディスカッション 復習テストと解説(google forms)	整形外科的障害とテーピングについて説明できる。	(予習) テキスト第9章5-E, 6(整形外科的障害、テーピング技術)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
14	○運動障害と予防・救急処置10 外科的救急処置とテーピングについての演習。	演習 外科的救急処置・テーピングについて演習する。	外科的救急処置の概要、テーピングの技術の概要を説明できる。	(予習) テキスト第9章5(外科的救急処置)、6(テーピング技術)を確認すること。 (復習) 復習テスト・学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性
15	一次救命処置、ファーストエイド、テーピングについて。	オンデマンドで実施する。	救急時の処置について、総合的に説明できる。	(予習) テキスト第9章4(外科的救急処置)~6(テーピング技術)を確認すること。 (復習) 学期末テストに向け復習すること。	45	主体性 課題発見力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力